

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第5週午餐菜單

材料用量

10車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月29日 星期一	教師節補假							熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數	145	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月30日 星期二	五穀米飯(自備)	檸檬雞翅 145支 檸檬雞翅CAS(備品) 5支 蒜仁(0.3K/包) 1包 冷凍蔥花 0.3公斤	炸醬炒五丁 5.5公斤 脆筍丁 2.5公斤 三色豆(CAS-1K/包) 2公斤 溫體絞肉(非野)(臺灣) 2公斤 維力炸醬(175g) 1罐	香炒海茸 8公斤 海茸(切) 8公斤 溫體肉絲(非野)(臺灣) 1.5公斤 九層塔 0.2公斤	炒履歷油菜 10公斤 履歷油菜(切實重) 10公斤	紫菜蛋花湯 2.5公斤 蛋. 0.5包 薑絲(0.6K/包) 0.5包 紫菜 0.2公斤	福樂保久乳(145+5)(精進8元)	熱量： 861大卡 醣類： 99.7 g 脂肪： 31.0 g 蛋白質： 44.6 g
餐數	145	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
10月1日 星期三	五穀米飯(自備)	奶油蘑菇燉飯 5.5公斤 溫體肉絲(非野)(臺灣) 5.5公斤 洋蔥(去皮) 3公斤 安佳無鹽奶油(100g) 2條 洋菇罐(400g) 2罐 義大利香料(10g) 2瓶 碎蒜(0.3K/包) 1包	涼拌小黃瓜 7公斤 小黃瓜 7公斤 熟花生 2公斤 紅蘿蔔(去皮) 2公斤	卡滋香酥魚條(*1) 145條 裹粉魚條(30G)QR 145條 裹粉魚條(30G)備品(QR) 5條	炒履歷青江菜 10公斤 履歷青江菜(切實重) 10公斤	玉米濃湯 2公斤 三色豆(CAS-1K/包) 2公斤 玉米粒(QR-K) 2公斤 洋蔥(去皮) 1公斤 玉米濃湯粉小罐坊(1K) 1包 福樂鮮奶(1.8L)(全脂) 1瓶 蛋. 1公斤	香蕉(145+5)(精進20元)	熱量： 754大卡 醣類： 100.3 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 33.7 g
餐數	145	全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.3份						
10月2日 星期四	五穀米飯(自備)	蒲燒鮭魚 145片 蒲燒鮭魚(45g)(QR)(半成品) 145片 白芝麻(熟) 0.1公斤	拌毛豆莢 9公斤 毛豆莢冷凍(CAS) 9公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 2罐 碎蒜(0.3K/包) 1包 八角(K) 0.1公斤	蕃茄炒蛋 8.5公斤 蛋. 8.5公斤 蕃茄(QR) 4公斤 蕃茄醬(700g) 1罐	炒履歷空心菜 10公斤 履歷空心菜(切實重) 10公斤	酸辣湯 3盒 料口豆腐(1.2K)(非預拌) 3盒 溫體肉絲(非野)(臺灣) 1公斤 脆筍絲 1公斤 蛋. 1公斤 豬血 1公斤 木耳(切絲) 0.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤, 香菜(150g/把) 0.5把		熱量： 748大卡 醣類： 103.7 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 36.9 g
餐數	145	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
10月3日 星期五	五穀米飯(自備)	鐵板豬柳 11公斤 溫體豬柳(非野)(臺灣) 11公斤 洋蔥(去皮) 2.5公斤 三色豆(CAS-1K/包) 2公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 冷凍蔥花 0.3公斤	竹筍炒肉絲 7.5公斤 新鮮竹筍絲粗 7.5公斤 溫體肉絲(非野)(臺灣) 2.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 1公斤 木耳(切絲) 0.5公斤	蒸蛋 10張 玻璃紙 10張 蛋. 8公斤	炒有機味美菜 10公斤 有機味美菜(尚結)(切) 10公斤	養生金雞湯 3公斤 菜頭(去皮) 3公斤 骨體丁(CAS) 2公斤 濕香菇(QR) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 枸杞 0.1公斤 紅棗 0.1公斤	蘋果(145+5)(精進20元)	熱量： 757大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 40.5 g
餐數	146	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.7份 油脂與堅果種子類:1.6份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2025/9/24 14:25

營養師:

午餐秘書:

校長:

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物,如:甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材,對菜單上述食材過敏者請注意。